DESARROLLO FÍSICO Y SALUD EN LA ADOLESCENCIA

Psicología del Desarrollo De la infancia a la adolescencia, D. Papalia,

S. Wendkos & R. Duskin

Capítulo 15. DESARROLLO FÍSICO Y SALUD EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA

En la adolescencia cambia la apariencia de los jóvenes; debido a los sucesos hormonales de la pubertad, sus cuerpos adquieren una apariencia adulta. También cambia su pensamiento; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos.

Y sus sentimientos cambian acerca de casi todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea: establecer una identidad, en la que se incluye la sexual, que llegará hasta su adultez. En los capítulos 15, 16 y 17 veremos la manera en que los adolescentes incorporan los cambios drásticos en su apariencia, los deseos físicos que les causan confusión y sus nuevas capacidades cognitivas acerca de su sentido del *yo*. Veremos los riesgos y problemas que surgen durante sus años de adolescencia, al igual que las fortalezas características de los adolescentes.

Adolescencia

Transición del desarrollo

El paso de la niñez a la adultez no se señala por un suceso único, sino por un largo periodo conocido como adolescencia: una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, y que asume diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos

Construcción social

La adolescencia es un constructo social. En las sociedades preindustriales, los niños entraban al mundo adulto cuando maduraban en sentido físico o cuando comenzaban a trabajar como aprendices en una vocación. No fue sino hasta el siglo XX que la adolescencia se definió en el mundo occidental como una etapa vital independiente

Momento de riesgos y oportunidades

La adolescencia temprana (aproximadamente 11 a 14 años) ofrece oportunidades para el Crecimiento, no sólo en las dimensiones físicas sino también en competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima, e intimidad. Este periodo también conlleva riesgos. Algunos jóvenes tienen problemas para manejar todos estos cambios a la vez y es posible que necesiten ayuda para superar los riesgos que encuentran a lo largo del camino.

Pubertad

el final de la niñez

€ La pubertad implica cambios biológicos espectaculares. Estos cambios son parte de un proceso largo y complejo de maduración que comienza incluso antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas pueden continuar hasta la adultez.

€ En la actualidad, los cambios que anuncian la pubertad comienzan típicamente a los 8 años en las niñas y a los 9 años en los varones pero existe un amplio rango de edades para diversos cambios.

Secuencia de cambios fisiológicos en la adolescencia

Características femeninas	Edad de primera aparición
Crecimiento mamario	**6-13 años**
Crecimiento de vello púbico	6-14 años
Crecimiento rápido del cuerpo	9-14
Menarquia	10-16
Aparición de vello axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición de vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede conducir a acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición de vello axilar

Secuencia de cambios fisiológicos en la adolescencia

Características masculinas	Edad de primera aparición
Crecimiento de testículos y escroto	9-13 años
Crecimiento de vello púbico	12-16 años
Crecimiento rápido del cuerpo	10-16 años
Crecimiento del pene, glándula prostática	11-14 años
Cambio en la voz	11-14 años
Aparición de vello facial y axilar	12-16 años
aparición del vello púbico	12-16 años

Características sexuales primarias y secundarias

Primarias

- En las mujeres, los órganos sexuales incluyen los ovarios, trompas de Falopio, útero, clítoris y vagina.
- En el varón, incluyen los testículos, pene, escroto, vesículas seminales y próstata. Durante la pubertad, estos órganos crecen y maduran.

Secundarias

- son los signos fisiológicos de maduración sexual que no implican directamente los órganos sexuales; por ejemplo, las mamas en las mujeres y los hombros amplios en los varones.
- Otras características sexuales secundarias son los cambios en la voz y la textura de la piel, desarrollo muscular y crecimiento de vello púbico, facial, axilar y corporal

Señales de madurez sexual: producción de espermatozoides y menstruación

La maduración de los órganos reproductivos trae consigo el inicio de la menstruación en las niñas y de la producción de espermatozoides en los varones.

- La principal señal de madurez sexual en los varones es la producción de esperma.
- La principal señal de madurez sexual en las niñas es la *menstruación*, La primera menstruación, llamada menarquia.

CRECIMIENTO RÁPIDO DE LA ADOLESCENCIA

En las niñas, el crecimiento rápido de la adolescencia comienza entre los 9 años y los 14 años (generalmente cerca de los 10 años de edad)

en los varones, entre los 10 años y los 16 años (en general, a los 12 o 13 años). Por lo común, dura cerca de dos años; poco después de concluir, la persona alcanza la madurez sexual. Tanto la hormona del crecimiento como las hormonas sexuales (andrógenos y estrógenos) contribuyen a este crecimiento puberal normal.

Debido a que el crecimiento rápido en las niñas ocurre por lo general dos años antes que en los varones (entre los 11 y 13 años de edad), las mujeres tienden a ser más altas, con mayor peso y más fuerza que los varones de la misma edad. Después del crecimiento rápido, los varones son de nuevo más altos, como antes. Normalmente, las niñas alcanzan su estatura completa a los 15 años, en tanto que los varones lo hacen a los 17 años. La tasa de crecimiento muscular alcanza su máximo a los 12 años y medio para las niñas, y a los 14 años y medio en los varones (Gans, 1990).

El cerebro adolescente

Los cambios espectaculares en estructuras cerebrales implicadas en las emociones, juicio, organización del comportamiento y autocontrol ocurren entre la pubertad y la adultez joven.

Los adolescentes procesan información sobre las emociones de manera diferente a la de los adultos En una serie de estudios, los investigadores escanearon la actividad cerebral de adolescentes mientras éstos identificaban emociones en imágenes de rostros que se proyectaban en una pantalla de computadora

Salud física y mental

9 de cada 10 jóvenes en la adolescencia temprana a media se consideran sanos.

Ese hallazgo proviene de una encuesta escolar con más de 120.000 adolescentes de 11, 13 y 15 años en Estados Unidos y en otros 27 países industrializados de Occidente, que se realizó bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Problemas y comportamientos relacionados con la salud

Muchos problemas de salud son prevenibles, ya que se derivan del estilo de vida o de la pobreza. Según la encuesta de la OMS, en los países industrializados, los adolescentes de familias con menos recursos económicos informaron una salud más deficiente y mayor frecuencia de síntomas

Actividad física

El ejercicio (o la falta de él) afecta la salud tanto física como mental. La participación frecuente en los deportes mejora la fortaleza y resistencia, reduce la ansiedad y el estrés, y aumenta la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar.

También reduce la probabilidad de que los adolescentes participen en conductas de riesgo y salir de la zona de sedentario

Necesidades de sueño

La privación de sueño entre los adolescentes se considera una epidemia. En un estudio de la OMS, un promedio de 40% de los adolescentes (en su mayoría varones) de 28 países industrializados informaron somnolencia durante las mañanas por lo menos una vez a la semana y 22% dijo que tienen sueño casi todos los días.

Nutrición y trastornos de la conducta alimentaria

La buena nutrición es importante para respaldar el crecimiento rápido de los adolescentes. Al nivel mundial, la nutrición deficiente es más común en poblaciones de bajos recursos o aisladas. Sin embargo, también puede ser resultado de la preocupación por la imagen corporal y el control de peso. Apareciendo la obesidad

Imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria

La preocupación por la imagen corporal puede conducir a esfuerzos obsesivos para el control de peso .Este patrón es más común entre las niñas.
Muchos adolescentes se sienten infelices con su apariencia, lo cual refleja algunas complicaciones que son:

Anorexia nerviosa

la anorexia nerviosa es un trastorno que típicamente comienza en la adolescencia y que se caracteriza por una preocupación obsesiva por estar delgado. La anorexia tiene la tasa más alta de mortalidad y la tasa más alta de suicidio que cualquier otro trastorno mental .

Bulimia nerviosa

bulimia nerviosa Trastorno alimentario en el que la persona come regularmente grandes cantidades de alimento y después purga el cuerpo por medio de laxantes, vómito inducido, ayuno o ejercicio excesivo

Factores de riesgo para el abuso de drogas

Los factores de riesgo incluyen un temperamento difícil; deficiente control de impulsos y tendencia a buscar emociones

El abuso de sustancias es el uso dañino de alcohol u otras drogas. Puede conducir a la dependencia de sustancias (adicción).

Alcohol, marihuana y tabaco	Depresión
• El *alcohol* es una droga potente que altera la mente y que tiene fuertes efectos sobre el bienestar físico, emocional y social. En un estudio, los jóvenes de 15 y 16 años que abusaron del consumo de	• La depresión en adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades

Muerte en la adolescencia

En Estados Unidos, 71% de las muertes entre personas de 10 a 24 años son resultado de choques en vehículos automotores, otras son por lesiones no intencionales, homicidio y suicidio.

- Las colisiones en vehículos automotores son la principal causa de muerte entre los adolescente. El riesgo de colisión es mayor entre jóvenes de 16 a 19 años que en ningún otro grupo etario y ocurre especialmente entre los adolescentes de 16 y 17 años que han comenzado apenas a conducir

Muertes debidas a accidentes vehiculares

- Las muertes relacionadas con armas de fuego entre adolescentes de 15 a 19 años de edad (incluyendo homicidio, suicidio y muertes accidentales) son bastante más comunes en Estados Unidos que en otros países industrializados por la facilidad de sacar un arma de fuego

Muertes debidas a armas de fuego

- La disponibilidad de armas también es un factor importante en el suicidio adolescente, que es la tercera causa de muerte entre adolescentes de 15 a 19 años en Estados Unidos . Las armas de fuego son el método elegido para el suicidio .

Suicidio